



Liebe Kundin, lieber Kunde,

ein Ostern ohne Ostereier? Unvorstellbar, denn gefärbte Eier gehören einfach zu diesen Festtagen dazu. Unsere bunten Eier stammen wie unsere Frischeier ausschließlich vom Zweinutzungshuhn. Damit leisten wir zusammen mit Ihnen unseren Beitrag gegen unnötiges Kükentöten.

Zusätzlich unterstützen wir die wirklich tolle Initiative „Ökologische Tierzucht“. Diese setzt sich für den Erhalt alter Zweinutzungshuhn-Rassen ein, weswegen wir gerne seit inzwischen 5 Jahren an der Aktion „1 Cent pro Ei“ teilnehmen, bei der pro verkauftem Ei 1 Cent an die Initiative gespendet wird.

Gerade haben wir diese Partnerschaft um weitere fünf Jahre verlängert! Mehr Infos zur „Ökologischen Tierzucht gGmbH“ und Details, was auch Sie gegen unnötiges Kükensterben tun können, finden Sie auf www.oekotierzucht.de

Herzlichst, Ihre Martina Kögl
und das Team der Ökokiste Kößnach



STATT BLUMEN...

Bisher haben wir an Ostern einen kleinen Blumengruß in Ihre Ökokiste gepackt. Dieses Jahr haben wir uns gedacht: statt jedem einzelnen eine Blume zu schenken, möchten wir eine Einrichtung unterstützen, die sich grundsätzlich für den Erhalt einer bunten Natur einsetzt: das Umweltinstitut München e.V. Diese gemeinnützige Organisation setzt sich über die Landesgrenzen hinaus gegen Atomkraft, für gentechnikfreies Essen, für die Energiewende und den ökologischen Landbau ein. Sie kämpft u.a. für ein Glyphosatverbot, zeigt durch unabhängige Studien auf, dass Ackergifte eben leider nicht auf dem Acker bleiben (lesen Sie mehr dazu bei der Initiative „Ackergift, nein danke“) und erzwingt durch Gerichtsverfahren mehr Transparenz in Bezug auf die Verwendung und Verbreitung von Pestiziden. Das alles ist sehr kostenintensiv, weswegen wir hoffen, mit unserer Spende diese wirklich wertvolle Arbeit unterstützen zu können. Mehr dazu lesen Sie online unter <http://www.umweltinstitut.org> oder fordern telefonisch Infomaterial an unter 089-3077490.



UNSERE LIEFERTAGE NACH OSTERN



In der Woche nach Ostern (05.04.-10.04.) verschieben sich die Lieferungen um einen Tag nach hinten:

Montagskisten werden am Di, 06.04. geliefert
Dienstagskisten werden am Mi, 07.04. geliefert
Mittwochs-kisten werden am Do, 08.04. geliefert
Donnerstagskisten werden am Fr, 09.04. geliefert
Freitagskisten werden am Sa, 10.04. geliefert

April-Angebot

| | |
|--|-------------|
| Fassbutter gesalzen, 250 g | 3,15 € /St. |
| Lupinen Vevapci, veganer Lupinenbratling auf Süßlupinenbasis, 200g | 3,59 €/200g |
| Mond+Sterne Müsli, 1 kg: Knusprige Schokomonde, Schokosterne und zarte Vollmilch-Schokoraspeln kombiniert mit vollwertigen Getreideflocken | 7,99 € /St. |
| Original Müsli, 750g: vollwertige heimische Getreide- flocken verfeinert mit Sultaninen, Nüssen und Sesam | 4,99 € /St. |
| Tomatenmark 200g, bioladen | 1,25 € /St. |
| Ajvar im Glas, 125ml | 2,39 € /St. |
| Harissa im Glas, 125ml | 2,39 € /St. |
| Holy Veggie Grillgewürz, 30g: Gewürzmischung mit ausgefallenen Zutaten wie Alge Nori und Bärlauch | 3,39 € /St. |
| Smokey Paprika 70g | 3,39 € /St. |
| Smokey Salt, 150g | 4,49 € /St. |
| Steak That Grillgewürz, 50g aus Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Tomatenflocken, Pfeffer schwarz, Zwiebelstücke | 3,39 € /St. |
| Grüntee China Jasmine, 200g | 6,99 € /St. |
| Yogi Tee Grüne Harmonie, 17 Beutel | 3,29 € /St. |
| Yogi Tee Grüne Energie, 17 Beutel | 3,29 € /St. |
| Hauswein rot, 0,75l | 5,59 € /Fl. |
| Haussecco weiß, 0,75l | 5,99 € /Fl. |
| Hauswein weiß, 0,75l | 5,59 € /Fl. |

Unser Brot des Monats April

Energiebündel, 600g: Roggen-
vollkorn-Natursauerteig verfei-
nert mit Roggenvollkornschat,
Dinkelvollkornmehl, Karotten,
Sonnenblumenkerne, Keinsaat,
Kürbiskerne, Steinsalz und Hefe.



Von der Biobäckerei Neuhoff aus Regensburg 4,20€/St.



VEGGIE-BURGER MIT KOHLRABI-PATTY

für 2 Burger

Zutaten: 2 Burgersemmeln, 1 Kohlrabi, etwas Mehl, 1 Ei, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Öl, 2 Salatblätter, 1 rote Zwiebel, 1 Tomate, 2 EL Kräuter-Pesto, 2 Scheiben kräftiger Käse, z.B. Cheddar

Zubereitung: Kohlrabi schälen und zwei dicke Scheiben abschneiden (den restlichen Kohlrabi können Sie als gesunden Snack in fingerdicke Streifen schneiden). Fünf Minuten im Salzwasser garen. Gut trockentupfen, mit Mehl, verquirltem Ei und Semmelbrösel und panieren und in Öl ausbacken. In der letzten Minute jeweils eine Käsescheibe auflegen, damit der Käse anschmilzt. Parallel dazu Semmeln durchschneiden und beide Hälften auf der Schnittfläche in wenig Öl kross anbraten. Beide Hälften mit Pesto bestreichen und Burger erst mit Salatblatt, dann mit Kohlrabi-Patty, Zwiebeln und Tomate belegen.

NUDELSALAT MIT BÄRLAUCH-PESTO



Zutaten: 50 g Bärlauch, 125 ml Olivenöl, 25 g Pinienkerne, 60 g Parmesan, fein gerieben, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, 400 g Fusilli, Salz, 25 g Pinienkerne, geröstet, 2 Frühlingszwiebeln, 125 g Mini-Mozzarella

Zubereitung: Für das Pesto Bärlauch, Olivenöl, Pinienkerne und Parmesan in der Küchenmaschine fein pürieren. Salzen und pfeffern. Fusilli in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und mit kaltem Wasser ablöschen. Abkühlen lassen. Pinienkerne rösten. Frühlingszwiebeln schräg in Streifen schneiden. Nudeln mit Pesto mischen. Pinienkerne, Frühlingszwiebeln und Mozzarella unter die Nudeln heben.

KAROTTENSALAT

Zutaten: 4 Karotten, 2 Äpfel, 1 Becher Joghurt (ca. 175 g), 2 TL. Öl, 2 TL Honig, evtl. 30 g Walnusskerne und 2 TL Zitronensaft

Zubereitung: Die Karotten putzen und waschen. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Karotten und Apfelviertel raspeln. Den Joghurt mit dem Öl und Honig verrühren und die Hälfte dieser Sauce unter den Salat mischen. Eventuell die Walnusskerne grob reiben und unter den Möhrensalat heben. Wer es gerne sauer mag, kann mit dem Zitronensaft abschmecken. Die restliche Salatsauce auf die Rohkost gießen und mit den Walnusskernen garnieren.

GEMÜSE DER WOCHE

Karotten aus Bayern



Bei den Karotten, die wir diese Woche in Ihre Ökokiste packen, handelt es sich um eine samenfeste Sorte. Karotten können ca. 4 bis 7 Tage gelagert werden und mögen es dunkel und trocken. Wichtig: Nicht neben nachreifenden Früchten lagern, sonst werden die Karotten bitter. Die Verarbeitungsmöglichkeiten sind vielfältig: bürsten oder schaben, entsaften, roh oder garen... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Probieren Sie unseren Karottensalat – ein wunderbar frisches Rezept, passend für die Frühlingstage!

Angebot

Neu: Bioladen-Produkte im praktischen Mehrweg-Glas

Bioladen sagt Plastik ade und bietet ab sofort einige Nüsse und Früchte im Mehrwegglas an. Doch nicht nur die Verpackung ist nachhaltig: Die Cashewkerne sowie Erdnussprodukte kommen aus dem bioladen*fair Projekt aus Burkina Faso. Pro verkauftem Glas fließen je nach Glasgröße 5 bis 10 Cent in ausgewählte soziale Projekte vor Ort, wie z.B. den Bau eines Kindergartens. Die Cashewkerne werden sogar von Hand geschält und gereinigt.

Auf www.bioladen.de können Sie sogar im Video „Cashewernte in Burkina Faso“ dem Ernte-Team quasi über die Schultern blicken. Ein wunderbares Beispiel für transparenten und nachhaltigen Handel!



| | |
|-------------------------------------|-------------|
| Cashewkerne, 260g | 6,99€ /Glas |
| Cashewbruch, 270g | 5,99€ /Glas |
| Kokosraspeln, 190g | 3,39€ /Glas |
| Kokoschips, 110g | 3,29€ /Glas |
| Mandeln, 290g | 8,49€ /Glas |
| Walnusskerne Hälften | 5,49€ /Glas |
| Cashew geröstet & gesalzen, 140g | 5,49€ /Glas |
| Erdnüsse geröstet gesalzen, 140g | 3,99€ /Glas |
| Mandeln geröstet & gesalzen, 140g | 6,49€ /Glas |
| Pistazien geröstet & gesalzen, 130g | 6,99€ /Glas |